9月 ぽく ぽく カレンダー

旬ってなあに？

野菜、くだもの、魚介類のもっとも味のよい時期を旬といいます。
野菜も魚も、とれる量の多い出盛り期がそのまま旬であることが多いです。
野菜やくだものには それぞれの生育にあった気候、季節があり、また栄養価も旬の時期が高くなります。
その季節の最初にとれた野菜、くだもの、魚などは「走り」「初物」と呼ばれています。

この他にもたくさんあります。
調べてみてください!!

春	夏
さわら にしん めばる わかさぎ あさり さざえ はまぐり もずく わかめ アスパラガス かぶ カリフラワー キャベツ そらまめ にら ブロッコリー うど グリンピース	あじ あなご かつお すずき たちうお しじみ うに はも うなぎ えだまめ おくら なす かぼちゃ きゅうり トマト レタス そらまめ ズッキーニ しそ
秋	**冬**
かんぱち かます さけ さんま さば はたはた えのきだけ ぎんなん ごぼう さつまいも さといも かき くり なし ぶどう すだち チンゲンサイ とうがん はくさい	あんこう きんめだい さば たら ぶり ほたて くわい しゅんぎく ながいも ほうれんそう ながねぎ れんこん ふきのとう いよかん デコポン みかん ゆず りんご レモン